

INTRODUÇÃO

Há mais de 5000 anos, o Oriente desenvolveu a filosofia e a teoria da Medicina Tradicional Chinesa com base no estudo da natureza, técnicas e procedimentos próprios. Através da estimulação de pontos, ginástica energética, dos sabores da alimentação promovem a circulação normal do Qi (energia vital). Essa força vital está presente em todo o Universo e flui também pelo corpo humano através de 12 meridianos. (DULCETTI; DULCETTI, 2004).

Para manter o Qi em equilíbrio com a bipolaridade Yin Yang que o compõe é necessário fazê-lo fluir harmoniosamente nos canais, regularizando as transformações e mutações dos elementos da natureza: fogo, terra, água, metal, madeira. São as bases filosóficas da Medicina Tradicional Chinesa. (GRANET, 2001).

O Yin está contido no Yang e o Yang está contido no Yin. No corpo humano ambos estão nele contido. Originários do Tao, o Yin e Yang podem ser definidos como sendo as duas forças fundamentais do Universo, antagônicas e complementares, atuando uma sobre a outra em perpétuo movimento. (Ibid.).

Toda terapêutica chinesa está baseada na energia cósmica absorvida pelo corpo percorrendo trajetos energéticos que são os meridianos. Cada um deles transporta parte do outro em seu fluxo. Sendo assim, nada é totalmente Yin, nada é totalmente Yang, um contém o germe do outro. (CORDEIRO, 2001).

Quando essas forças estão em harmonia, há equilíbrio. Havendo equilíbrio, há saúde perfeita. A harmonia e o equilíbrio estão intimamente ligados na natureza. Os caracteres chineses para Yin e Yang apresentam imagens vívidas de seu significado. O caráter Yin significa “sombra” e o ideograma Yang significa “luz”. Yin promove qualidades como o frio ou gelado o repouso, a passividade; o Yang, a luminosidade e o calor, a atividade. (LAVIER, 1981).

O objetivo do presente trabalho consiste no estudo da Teoria Yin Yang correlacionados à nutrição. A metodologia utilizada foi a pesquisa de literatura bibliográfica.

Primeiramente será abordada a Energia Vital (Chi ou Ki) para que haja compreensão da base teórica filosófica explicativa das técnicas de Medicina Tradicional Chinesa.

Este presente trabalho discorre sobre a Teoria Yin e Yang e os cinco elementos, o modo como a energia flui e seus correspondentes conjuntos orgânicos.

A nutrição segundo a medicina tradicional chinesa. Assim estudada num enfoque tradicional entre a Medicina Tradicional Chinesa e a nutrição típica da visão oriental. O equilíbrio através da alimentação pode ou não estar associado ao tratamento da acupuntura, moxabustão ou ainda, outro tratamento da Medicina Tradicional Chinesa que não foi citado.

O presente trabalho pode contribuir para uma amplificação do entendimento da Medicina Tradicional Chinesa devido ser ela pouco compreendido pela contemporaneidade.

Em consequência disso as Universidades brasileiras em especial na área da nutrição não se preocupam com o conhecimento Tradicional da Medicina Chinesa, não constando no currículo acadêmico.

Assim procurar-se-á fazer uma ligação entre a nutrição ocidental e a medicina tradicional chinesa.

I. A ENERGIA VITAL (QI OU CHI)

Na Medicina Chinesa, Qi é interpretado como sendo os Sopros Vitais. (ROCHAT; LARRE, 2004). Por isso é uma das três sutilezas que permitem a vitalidade dos órgãos funcionarem (as outras duas são os Espíritos e as Essências).(Ibid).

O Qi move-se pelo corpo ao longo de uma rede de canais, ou meridianos, que governam o funcionamento do corpo. Esses meridianos formam uma rede pela qual o mesmo se movimenta a fim vitalizar os órgãos do corpo. Quando a energia vital, (tradução secundária para o Qi) é bloqueada ou flui com dificuldade por esses canais, os órgãos, os tecidos e até as células são privadas da vitalidade necessária para o seu pleno funcionamento. Um único bloqueio no fluxo do Qi pode provocar danos ao organismo. (FAUBERT, 1990).

Há quatro tipos de Qi, a saber, (LEE,1999, p.25).

1. C Qi inato ou original: é a força vital que herdamos dos nossos pais. É a forma mais fundamental de chi e está armazenada nos rins.

2. Qi, peitoral: Deriva-se, sobretudo do ar que respiramos. Está armazenada nos pulmões.

3. Qi de nutrição: Essa energia é essencial para restabelecer e revitalizar os tecidos do corpo. Derivada do alimento e da água circula no fluxo sanguíneo:

4. Qi de defesa. Essa energia externa protege o corpo de condições hostis, como; clima, inclemente e até mesmo germes, enquanto mantém a temperatura do corpo graças a abertura e fechamento dos poros.

Quando a energia flui livremente pelos canais e meridianos, experimenta-se, não apenas saúde e vitalidade, mas também a plena expressão do eu interior.

O Qi tem cinco funções primárias. Embora muito diferentes, estão estreitamente relacionadas. Servem para manter o corpo funcionando com eficiência e saúde. São elas (LEE, 1999, p. 25-26):

a) Ações de crescimento: segundo a maneira de pensar chinesa, a função inicial do chi é o crescimento. O chi é a fonte primária da energia responsável pelo crescimento e desenvolvimento do corpo. A falta do chi resulta em retardamento ou lentidão da evolução física e mental, produção insuficiente de sangue, má digestão, mau funcionamento dos intestinos, baixo nível de energia ou distúrbios metabólicos;

b) Ação de aquecimento: o chi é a fonte principal de calor do corpo, que preserva a saúde dos órgãos. A falta de chi pode provocar intolerância ao frio, especialmente nos membros, podendo provocar também

vermelhidão nos lábios e excesso de secreção nasal. Quando o chi flui adequadamente, a face e lábios ficam rosados;

c) **Ação de defesa:** o chi protege o corpo da invasão de toxinas, defendendo a superfície da pele. Sem uma quantidade suficiente do chi de defesa, é possível contrair urticária, eczema e outras irritações tópicas da pele;

d) **Ação de controle:** o chi preserva o movimento de todos os fluidos ao longo do corpo, desde o sangue, suor e saliva até o esperma, urina e fezes. Mantém o sangue circulando e controla as secreções glandulares. A ação de controle evita também que os órgãos decaiam. Baixa quantidade de chi de controle pode provocar retenção de líquidos e ganho de peso;

e) **Ação de transformação:** o chi executa ações que afetam o metabolismo provocando mudanças internas no corpo. Essa energia relaciona-se à energia vital do sangue e dos fluidos, bem como à digestão dos alimentos, transformando a essência destes na força que o corpo necessita.

II- Teoria Yin e Yang

O princípio da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), ao contrário de conhecimentos ocidentais, não vem de estudos científicos, mas sim de conceitos milenares conhecidos como ensinamentos dos ancestrais e depois foram constatados pela observação minuciosa de comportamento da natureza. (GRANET, 2001).

Lao Tse, grande pensador chinês, escreveu a tradição oral do Taoísmo e deixou como único registro seu: o Tão Te King “Livro do Caminho e da Virtude”. O Tao é traduzido por caminho, a via. Ele é o nada, o vazio, a origem de tudo. Tudo se origina nele e tudo para ele retorna. (LARRE, 1977).

O taoísmo é uma filosofia de vida e foi aplicado à medicina, bem como a agricultura, economia, arquitetura e à vida prática como um todo. (GRANET, 2001).

O livro mais antigo de Medicina Tradicional Chinesa é o “Clássico Interno do Imperador Amarelo”, Nei Ching, que nos mostra a aplicação dos conceitos taoístas na saúde permitindo entender o comportamento e funcionamento do nosso corpo inserido num contexto muito mais amplo, que é a natureza, formada pelos sopros vitais. A MTC analisa o homem como um ser que interage com o meio que o cerca. (EYSSALET, 2004).

O primeiro conceito, chamado “O Grande Princípio” refere-se ao Tao que surge no taoísmo. Também o princípio da totalidade. Ele gera duas potências ou virtudes: o Yin e Yang. Os antigos mestres chineses ensinavam que a vida depende da manifestação do Tao através do Yin e Yang seus agentes operacionais. (DULCETTI; DULCETTI, 2004).

São muitos os ciclos que se pode observar: o dia e a noite, as quatro estações do ano, as fases da vida do ser. Todos eles nos mostram o movimento energético que gera manifestações distintas. No exemplo do dia e da noite, o sol que clareia manifesta a expressão da atividade do Yang. Enquanto a escuridão da noite, que traz silêncio e repouso, é a expressão da potencialidade do Yin. (GUENON, 1957).

Os chineses representam o Yin/Yang através de uma figura. Observando essa imagem, vêem-se dois pontos menores que representam a presença da essência do yin no máximo do yang e vice-versa. O que deixa claro que nada pode ser só uma expressão. Precisa-se de equilíbrio entre essas manifestações distintas para a manifestação, transformação e normalidade da vida. Outra forma de representação do yin e do yang são os ideogramas chineses, que também ajudam a entender o conceito. Eles mostram uma mesma montanha onde, em uma face na sombra, vive a escuridão (yin) enquanto na outra, no mesmo momento, iluminada, vive a luz (yang). (LAVIER, 1983).

Entre o yin e yang há uma interdependência, um não vive sem o outro, como a noite precisa do dia e o dia da noite, o homem precisa da mulher e a mulher precisa do homem, não existe uma classificação absoluta para o yin e o yang, mas sempre relativa. (Ibid.).

III. A Teoria dos Cinco Elementos

Com base no Yin/Yang que se interagem manifestados na natureza, os mestres chineses ensinam que a Teoria do Ciclo dos Cinco Elementos também denominada Ciclo dos Cinco Movimentos ou Ciclo dos Cinco Princípios Yin/Yang. Nessa teoria eles simbolizam cada fase do ciclo energético com um elemento Yin/Yang que são: Madeira, Fogo, Terra, Metal e Água.(SUSMANN, 2003).

Não há dissociação entre a teoria do yin/yang e a teoria do Ciclo dos Cinco Elementos, elas são complementares. Os Cinco Elementos surgem para estabelecer as etapas do caminho da energia, que se encontra em constante mutação gerando diferentes estímulos em tudo e em todos. (MING,1988).

Na correlação dos cinco elementos há quatro estações “plenas” do ano podem ser de natureza yin ou yang. O yang no início de seu movimento gera a Primavera, O yang culmina no Verão seguido do decréscimo surge o Yin no seu movimento inicial é o Outono. O yin atinge o máximo e engendra o inverno. Nos períodos intercalares ocorrem as interestações. (LAVIER, 1981).

Segundo a característica da cultura chinesa, os elementos estabelecem associações que representam as manifestações geradas pelos estímulos de cada etapa energética. Vão desde as cores e sabores até órgãos. Essas associações são fundamentais, pois desenvolve o raciocínio para mantermos o equilíbrio energético, alcançando a saúde. A seguir, o detalhamento de cada elemento e a explicação através das correlações.

III. 1. ELEMENTO MADEIRA

È o ressurgimento do yang, o aparecimento da vida na Terra. Sua característica principal é iniciar a ação, dar vida e movimento às coisas, influenciada pelo yang que cresce em seu interior. A Madeira relaciona-se com o Fígado, é responsável pelo livre fluxo da energia no organismo e relaciona-se também com os músculos e tendões no que se refere ao movimento. A raiva é a emoção que causa agitação e a que melhor se identifica com a madeira. Na

natureza, o vento é a força que dá movimento às coisas. O verde é a cor associada ao vegetal (Madeira) e o ácido, o sabor que pode favorecer o movimento através de contrações sutis. A Primavera representa o renascimento da vida, o crescente do calor yang rumo ao verão. (ROCHAT; LARRE, 2004).

A Madeira é o início do ciclo que corresponde à madrugada, ao nascimento, à Primavera, à infância, à semente que rompe e brota. Representa uma fase de descoberta, de crescimento intenso e de grande criatividade. É um período propício ao trabalho, a produção e a implantação de novos projetos, aqueles que passaram o inverno quito no fundo da gaveta. Nesse período Madeira deve-se aceitar o que vem da criação, não é época para julgamentos e preconceitos, devemos agir como as crianças e exercitar nossa generosidade, o que traz conforto e suavidade para nossa alma.(Ibid.).

Segundo Nei Ching os três meses de primavera chamam-se de o período do principio e do desenvolvimento da vida. As exalações do Céu e da Terra estão preparadas para gerar, assim tudo se desenvolve e floresce. Após uma noite de sono as pessoas devem levantar-se de manhã cedo, caminhar vivamente pelo pátio, soltar os cabelos e tornar mais lento os movimentos do corpo. Procedendo dessa maneira podem realizar os seus desejos de viver saudavelmente. Durante este período o corpo deve ser encorajado a viver e não a ser morto; devemos ceder-lhe livremente e não tirar nada; devemos recompensá-lo e não castigá-lo. Tudo isso está em harmonia com a exalação da Primavera e tudo isso é o método da proteção da nossa vida. (PINHEIRO, 2005).

Em cada uma das fases (seja da vida, da estação do ano, do dia etc) relacionadas à Madeira, o predomínio energético será no fígado, na vesícula biliar, nas unhas, nos olhos. Se há equilíbrio energético, os músculos e tendões se movimentam com fluidez, o potencial criativo é intenso, há desejo de viver

nossa criança interna e a energia favorece o trabalho. (ROCHAT; LARRE, 2004).

Uma pessoa com constituição da Madeira é colérica, expansiva, dinâmica, tem ambição do jovem, o desafio estimula a ação e ela gosta de iniciar projetos, está sempre em movimento, tem objetividade, gosta Apresenta impulsividade. Costuma reagir com indignação às injustiças e frustrações. O maior medo é a impotência, e essas pessoas podem ser dependentes de excitações fortes. Precisam desenvolver um olhar para o próprio interior e reconhecer sua vulnerabilidade. (MORANT, 1988).

III. 2. ELEMENTO FOGO

É o yang na sua plenitude, Movimento de expansão do sangue e do calor pelo corpo, impulsionados pelo órgão Fogo, que é o coração. A emoção que leva ao caráter expansivo é a alegria. Entre os órgãos dos sentidos é representado pela língua (fala), pois esta articula as palavras que representam um movimento de expansão do ser humano. O sabor gerado pelo Fogo é o amargo do que queima. A estação é o Verão, o apogeu do calor, e a cor consistem no vermelho, que representa as chamas e também o rubor da face. (ROCHAT; LARRE, 2004).

Representado pela intensidade da cor vermelha, pela adolescência, momento de festa, alegria, exposição na vida, seja falando mais, dançando ou até mostrando o corpo, que precisa de pouca roupa. Uma primavera saudável

gera um verão com o coração aquecido de paixão. Uma infância bem vivida gera um adolescente alegre, que anda em grupos, fala alto e se comunica muito. A adolescência é um período de calor, tanto calor que a pele fica oleosa e brotam espinhas. (PINHEIRO, 2005)

III. 3. ELEMENTO TERRA

O elemento terra é a junção das quatro fases: início do yin/ yang e máximos do Yin/Yang e fica no centro do pentagrama Simboliza a transformação, relacionando-se com a digestão, que é o processo que transforma os elementos em moléculas básicas, pois é através dela que se absorve energia terrestre, com o pensamento e a meditação, que são possibilidades de transformação das idéias e, pelo mesmo princípio, com o racional, o intelecto. Os órgãos correlacionados são os que diretamente se envolvem na digestão; o estômago, o baço e o pâncreas. A Terra também tem como função sustentar e delimitar espaços na natureza, por isso há associação com o tecido conjuntivo, que está por toda parte, disperso no organismo, que junto ao tecido muscular tem função de sustentação de órgãos e vísceras. A umidade é a força da natureza relacionada, pois só a terra úmida é fértil. Com a umidade ocorre a fermentação que é a transformação biológica de moléculas orgânicas. Dos órgãos dos sentidos associa-se com a boca, que inicia a transformação dos alimentos. O amarelo representa à cor da Terra, e a Interestação lhe corresponde. Ela equivale ao final do verão, “as águas de março” período de grande umidade (PINHEIRO, 2005)

III. 4. ELEMENTO METAL

Simboliza a diminuição do yang com crescimento do yin. Pode ser interpretado como o resfriamento, o encolhimento, o movimento para baixo e a tomada de forma. O pulmão, que gasta energia para se expandir, mas se contrai passivamente seguindo sua tendência natural (ao contrário do coração), é o órgão associado. A emoção relacionada é a tristeza, que causa uma tendência psíquica introspectiva, O olfato é o sentido associado. A força da natureza que se identifica com o metal é a secura. O intestino Grosso é o par acoplado ao pulmão, é nele que as fezes reduzem de tamanho. A pele, que dá forma ao corpo, é o tecido relacionado. O branco representa o que foi processado, purificado, e o Outono, a estação da preparação para o recolhimento, onde as folhas secam, caem e a colheita é feita. (ROCHAT; LARRE, 2004).

III. 5. ELEMENTO ÁGUA

Extremo do yin, que leva a imobilidade, Movimenta para baixo, inércia, perda de forma. O rim produz líquido ininterruptamente e o desce até ser armazenado na bexiga, correspondendo ao elemento água. A idéia de inércia relaciona-se com o medo, a emoção que leva a paralisação, e com o frio que diminui o movimento da natureza. O ouvido é o órgão dos sentidos que tem água no seu interior, e a audição é o sentido mais passivo. Os ossos, por

serem completamente inertes, são relacionados com este elemento. A água é o extremo do yin e relaciona-se com tecidos muitos delicados como a medula óssea, o cérebro e a medula espinhal. O salgado é o sabor presente nas águas do mar, o preto é a cor do escuro, da noite, do fundo do mar, e o inverno a estação mais fria, mais yin. (Ibid.).

III. 6. Os cinco sabores

Os cinco sabores e a correspondência que eles mantêm com os órgãos segundo a doutrina dos cinco elementos constituem o fundamento da dietética chinesa. Seu princípio permite temperar ou estimular os órgãos seja diretamente ou por intermédio dos diferentes ciclos da lei dos cinco movimentos. Além do mais, cada sabor possui também sua especificidade: por exemplo, a ação dispersadora do picante ou a ação ajuntadora do amargo.

Outros sabores podem, por desforra, agir sobre um órgão em excesso. O quadro anterior dá, para cada órgão, os sabores específicos que os tonificam e os sabores reguladores que os acalmam quando eles estão em excesso.

As correspondências entre os órgãos e os aspectos fisiológicos que deles dependem permitem verificar outras relações. A regra geral é que o sabor correspondente a um grupo de entidades fisiológicas as prejudica se for absorvido em excesso.

O salgado está em relação ao sangue (por intermédio dos rins). O excesso de alimentos ou de tisanas deste sabor provoca uma vagarosidade da circulação sanguínea. Além do mais, o estômago é obrigado a produzir mais líquido por esse motivo provoca sede.

- O picante está em relação a energia (por intermédio dos pulmões). O excesso de alimentos ou de tisanas deste sabor provoca a energia.

- O amargo está em relação as três sedes. O excesso de alimentos ou de tisanas impede o bom funcionamento das três sedes. A energia repele o excesso de amargo e provoca vômitos, portanto.

- O doce está em relação ao estômago. O excesso de alimentos ou de tisanas torna o estômago hipotônico e a sede superior é perturbada. (FAUBERT; CREPON, pp. 110, 112, 1123).

GRUPO DOS ALIMENTOS

Frutas – abacate, abacaxi, abiu, acerola, ameixa, amora, atemoya, banana, cacau, cajá, caqui, carambola, cereja, coco, damasco, figo, framboesa, goiaba, graviola jabuticaba, jaca, jambo, kiwi, laranja, lima-da-pérsia, lichia, limão, maçã, mamão, manga, maracujá, melancia, morango, nectarina, nêspera, pêra, pêssego, pinha, pitanga, sapoti, tamarindo, uva.

Cereais – arroz, milho, trigo, aveia, cevada, centeio, painço, trigo sarraceno.

Leguminosas secas – feijões, lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja, favas.

Leguminosas frescas – feijão-verde, tremoços, vagem, ervilha, guando.

Raízes – bardana, beterraba, cenoura, nabo, rabanete.

Tubérculos – Aipim, batata-baroa, barata-doce, batata-inglesa, cará, inhame.

Bulbos – cebola, alho, couve-rabano, alho-poró.

Rizomas – araruta, gengibre, açafração-da-terra,

Frutos – Chuchu, abóbora, abobrinha verde, pepino, tomate, pimentão berinjela, quiabo, maxixe, jiló.

Caules – aspargo, palmito, bambu, talo do aipo, caule do funcho, caule do nirá, caule da beterraba, caule do brócoles, caule do espinafre, caule das folhas em geral.

Folhas – acelga, agrião, alface, almeirão, bertalha, brócolis, caruru, chicória, cebolinha, cumentro, couve, couve-de-bruxélas, couve-chinês, endívia, escarola, espinafre, hortelão, manjericão, mostarda, radicchio, repolho, rúcula, salsa, serralha, taioba, folha da cenoura, do nabo, do rabanete, da beterraba, do ai'po, do alho-poró, da couve-flor, do funcho.

Flores – brócolis, alcachofra, couve-flor, capuchinha, flor da abóbora, flor do nirá.

Brotos – do trigo, do feijão, da lentilha, da alfafa, da abóbora, do nabo.

Sementes – da abóbora, avelã, amêndoas, castanhas, erva-doce, gergelim claro, gergelim preto, girassol, linhaça, noz, noz madacâmia, pímhão, pumpulha.

Fungos – cogumelos: *Agariicus blazei* (cogumelo do sol), champignon de Paris, enoki, eryngui, funghi porcini (popularmente conhecido como funghi secchi), hiratake, porto belo, skitake, shimeji.

Essa classificação dos grupos dos alimentos fere algumas regras botânicas, onde não existe a categoria fruta. O fruto, para os botânicos, compreende o que aqui chamamos de fruto e fruto, mas para facilitar a utilização dietética, essa divisão se torna necessária. Outra ressalva é que

alguns alimentos aparecem em mais de um grupo, como é o caso dos brócolis, de quem podemos consumir o caule, a flor e a folha. (PINHEIRO, 2005).

III. 7. Lei da Geração e Dominância e as relações dos Elementos entre si

A natureza concebe este ciclo da vida para manter o equilíbrio. A Madeira alimenta o Fogo, o Fogo aduba, nutre a Terra. Terra gera o substrato para o metal; o Metal gera água (através das nascentes, quanto ao hidrogênio que é liberado na sua oxidação e é indispensável para a molécula da água); e a Água gera, nutre a Madeira. Esse mecanismo é o que chamamos de Lei da Geração ou Lei Mãe e Filho, que equivale ao amor que os pais oferecem aos filhos como nutrientes mais nobre e poderoso para gerar bons frutos. Mas nenhum ser humano pode ser pleno sem limite, que na verdade é outra forma de expressarmos o amor. Na natureza este limite vem à medida que a madeira controla a terra impedindo seu desmoronamento. A Terra controla a água delimitando seu curso. A Água controla o Fogo moldando sua chama, ou impedindo que o sol superaqueça a Terra. O Fogo controla o Metal moldando-o e o Metal controla a Madeira à medida que as rochas delimitam o espaço do vegetal (Madeira). Essa forma de dar limite é a Lei da Dominância ou Lei do Controle. (WEN, 1985).

O ciclo de energia acontece de forma harmoniosa graças a esses mecanismos de geração e domínio. Nossa saúde está diretamente ligada a

essas Leis. Sabemos que quando os pais dosam bem o amor e o limite, o resultado é positivo. É muito difícil acertar a dose certa surge às manifestações da falta de amor (correspondente a falta na geração, ou falta de limite (corresponde a poço domínio) ou do limite excessivo dos pais que impede o amadurecimento. Na natureza e em nossa saúde é a mesma coisa, um problema surge quando um elemento fica muito fraco ou muito forte. Na Lei da Geração, o desequilíbrio pode significar um elemento enfraquecido não conseguindo nutrir seu filho e assim, desajustando todo o ciclo. Com pouca Água o vegetal (Madeira) não será. Com pouca madeira o Fogo não se nutre, e assim por diante. (Ibid.).

Na dominância o excesso do Elemento Madeira acaba com a Terra seca a Água. Água apaga o Fogo, que derrete o Metal, que acaba com a Madeira (seja na forma de muitas rochas impedindo a vida do vegetal ou até na foice cortando a Madeira). Todos são exemplos de superdominância, mas também não há equilíbrio se, ao contrário, não há domínio nenhum, pois a terra desaba se não houver fixação de Madeira, o Fogo causa desastres se não tem a água para moderar sua expressão e assim por diante. (Ibidem).

No estado de saúde, desde sintomas leves, até as grandes doenças, podem ser vistos como manifestações de desequilíbrio energético nesse ciclo dos cinco elementos. Por exemplo, em uma situação de agressão por dominância pode ser um caso em que um sujeito engole muita raiva e assim agride seu elemento madeira. Como sua função é manter a energia em movimento, estando agredido ele não consegue cumprir seu papel. A energia fica estagnada, concentrada e o que seria domínio vira domínio da madeira sobre a Terra. Os sintomas dessa agressão do fígado e vesícula biliar

(Madeira) sobre o baço - pâncreas e o estômago (Terra): podem ser de azia, má digestão, gases em excesso, gastrite etc.(AUTEROUCHE, 1992).

Em relação à geração, podemos ter uma pessoa que usa muito o raciocínio, o intelecto, e dessa forma consome muito a energia do seu elemento Terra. Se essa pessoa não repõe corretamente a energia da Terra, acaba tendo sintomas não só do esvaziamento da Terra (sonolência pós prandial, esquecimento, preocupações excessivas, pensamento compulsivo...) como também do Metal (falta de ar, pouca disposição, cansaço, melancolia.....), já que a Lei de Geração não será executada com plenitude. Um caso de falta de domínio repercutindo no temperamento de uma pessoa pode ser o Metal que está enfraquecendo e não consegue á agressividade. Não teriam fim as possibilidades de exemplos do nosso dia a dia. Mas o importante é entendermos que, seja por padrões positivamente ou negativamente no nosso ciclo dos Cinco Elementos. E dessa forma manter ou restabelecer a saúde ou favorecer a doença. (Ibid.).

Um profissional de saúde que se baseia na MTC aplica o raciocínio dos Cinco Elementos para agrupar os dados da história do paciente em um diagnóstico que estabelece raiz e manifestação, atuando na causa primeira do adoecimento (raiz) ou na queixa principal que traz o paciente ao consultório (manifestação). No exemplo anterior, a Madeira agride a Terra e gerando queixas gástricas, o paciente não vai se queixar de raiva ou do fígado e sim de azia. Através do diagnóstico energético, identificar a origem, para que, tratar da Madeira, sana-se as queixas do estômago (Terra). (Ibidem).

A Medicina Tradicional Chinesa destaca um conceito sobre a doença. As doenças ou sintomas são a possibilidade de se perceber se está no caminho

errado e ter a chance de mudar a condução do Chi, a “carruagem” pelo caminho, o Tao. Por isso, a doença não deve ser encarada como inimiga, mas sim como mensageira, um sinal de alerta. Dessa forma, as pessoas são inteiramente responsáveis e não vitima pelas suas doenças, o que muda totalmente o papel, passivo paciente ao ativo indivíduo. E a cultura chinesa a com sua sabedoria ensina da necessidade da prevenção, ao invés de remediar. O Nei Ching diz: “esperar ficar doente para se cuidar é mesmo que esperar ter sede para começar a cavar um poço”. (PINHEIRO, 2005).

III. 8. Os Elementos nos ciclos da natureza

Conforme visto anteriormente, cada elemento tem uma série de correlações e representa uma etapa distinta nos diferentes ciclos da natureza. Pensando nas estações do ano, cada uma está ligada a um movimento energético e promove alterações comportamentais distintas em todos os seres vivos. (LAVIER, 1981).

A vida apresenta etapas de infância, adolescência, maturidade e velhice são completamente diferentes em relação a hábitos alimentares, desejos, gostos, atitudes, vida sexual, maturidade emocional, responsabilidade e tudo o mais. Essas diferenças estão relacionadas a etapas energética do Ciclo dos Cincos Elementos à qual corresponde cada fase da vida. Quando se pensa num adolescente, a referência é a exteriorização, ou seja, as atividades de esporte, os grupos, a alegria, pois a adolescência é a energia yang. Já na velhice, que é a energia yin, o desejo natural é o recolhimento. Fica estranho

imaginar adolescente solitário que prefere ficar recolhido. O idoso não gosta de música alta e de sair em grupos ou um adolescente solitário que prefira ficar recolhido, é claro que isso não é impossível, mas não combina com o movimento natural. (Ibid).

São as diferenças espontâneas de cada fase dos ciclos que os chineses vão associar ao movimento energético de cada Elemento, e os efeitos dessas diferenças podem ser mais ou menos harmoniosos, dependendo do equilíbrio energético existente, seja no homem, no animal ou na natureza como um todo. Se não há equilíbrio na natureza, podemos ter catástrofes, tanto pela deficiência como pelo excesso de cada um dos elementos. (Ibidem).

III. 9. O Processo digestivo no elemento Terra: Baço e Pâncreas.

A tradição denomina a atividade da função do Baço e Pâncreas de estocagem (Cang) que preserva e coleta as essências dos alimentos líquidos e sólidos auxiliado pela função Estômago que além do Bp é conhecido por ser a função do celeiro: para distribuir as cinco essências ou sabores (DULCETTI, 2001).

O Baço e Pâncreas realiza essas funções (no seu setor cardinal o centro) do organismo, no TR médio fazendo as trocas constantes de energias Céu e da Terra no Homem, comandando os movimentos energéticos de subida e de descida do Yin/Yang no corpo. (DULCETTI, 2001).

A essência retirada dos alimentos pelo Baço e Pâncreas (Yin-terra) distribui para todas as outras funções, em todas as direções do organismo com a elevação do funcionamento durante as interações, entre cada estação a fim de enriquecer de essências a função para desempenhar o papel principal requerido na estação correspondente: para o fígado realizar bem suas funções na primavera, o Coração no verão, Pulmão no outono e Rim no inverno (Ibid.).

O Grande Meridiano Tai Yin compõe-se dos meridianos principais do Baço-Pâncreas e Pulmão. Assim sendo, o pulmão (Tai Yng da mão) que recebe o Yang através da respiração, agora capta o Ying extraído e conduzido pelo Bp (Tai yim mão) na alimentação (jing/wei), passando a coordenação do Coração seguem as energias Yin/yang em equilíbrio pela grande circulação de energia. (Ibidem).

O estômago é uma função yang do elemento Terra, portanto função auxiliar do Bp, responsável pelo cargo funcional de fabricar e transformar a energia dos alimentos ou yang Qi(Rong= yin Qi (DULCETTI,2001).

.A primeira parte da digestão e extração dos carboidratos fica sendo suportado pela função enzimática ao nível bucal sob o comando central do Estômago, é a recepção de Líquidos e Sólidos (Ibid.).

O Estômago e o Baço-pâncreas são os celeiros e os entrepostos. Por isso o estomago recebe o nome tradicional de Mar dos alimentos. Essa denominação recebe também o Vaso Maravilhoso das Ataques (Chong Mai), pois a energia dos alimentos nutre todas as funções e meridianos, e o Chong Mai leva a energia ancestral, liga todos os meridianos (Ibidem).

Ocorre o aumento da atividade funcional energética do E, no intervalo das 7 às 9 horas. Horário propicia para a primeira refeição da manhã. O C.S neste intervalo horário apresenta-se no seu mínimo de atividade (Ibidem.).

.A estação na qual acontece a intensificação do movimento da energia do Estômago é a interestação que acontece quatro vezes durante o ano, corresponde à estação, dita, no centro. O Estomago distribui a energia nutritora para renová-la, mantê-la em todas as funções (primavera, verão inverno e outono). (Ibidem.).

IV. Digestão E Absorção de Alimentos Sobre a Visão Ocidental

O ser humano, assim como outros animais precisam de nutrientes em quantidade e qualidade adequadas para atender todas as necessidades de energias e nutrientes. Entretanto, o fato de ter um consumo que supera todas essas necessidades não significa que o individuo estará bem nutrido. Para que os nutrientes alcancem sua eficiência dentro do corpo, devem ser absorvidos para a circulação e ainda utilizados pelas células. Diversos fatores interferem no aproveitamento dos nutrientes que podem ser classificados como fatores extrínsecos e fatores intrínsecos. Os primeiros dependem dos alimentos ingeridos, como o teor de nutrientes e o tipo de processamento para o seu preparo. Já os fatores intrínsecos dependem da capacidade digestiva, da absorção intestinal e da utilização dos nutrientes pelas células (MARCHINI, 2001).

Pode-se deduzir que não se deve apenas considerar o que se come, pois é necessário muito mais para avaliar o valor nutricional de um regime alimentar. É preciso conhecer as interferências entre os componentes da alimentação, o funcionamento do sistema digestório, a eficiência do processo absorptivo e o aproveitamento de nutrientes pelos tecidos. (Ibid.).

IV. 1. O DESTINO DOS ALIMENTOS DIGERIDOS

Os alimentos ingeridos alcançam o estômago pela cavidade oral. O trato digestório compreende um tubo tortuoso, de forma e diâmetro completamente irregular, e variável em momentos diferentes, de cerca de 9m de comprimento que vai da boca até o ânus. Em todo o percurso dos alimentos, desde a sua ingestão, o bolo alimentar, vai sendo impulsionado, esmagado e metabolizado. Fazem também parte do trato digestório os órgãos que secretam substâncias que de alguma forma, participam do processo de digestão e absorção (MARCHINI, 2001)

Na cavidade oral os alimentos ingeridos são misturados com a saliva secretada pelas glândulas salivares. Após a mastigação os alimentos são deglutidos, e a epiglote protege para que não passem para as vias aéreas., enquanto que a traquéia permite a troca de ar com os pulmões. Através do esôfago a mistura de alimentos-saliva alcança o estômago. O esfíncter do cárdia,na entrada do estômago,permite a chegada ao estômago ao mesmo tempo que impede o refluxo para o esôfago . O esfíncter pilórico regula a

passagem do estômago para o intestino delgado. O bolo alimentar permanece no estômago, no qual vão sendo secretados HCl e outros componentes, ao mesmo tempo em que, o conjunto vai sendo esmagado e tornado isotônico. O resultado é o “quimo” que prossegue para o intestino delgado. A bile chega do fígado através do colédoco e a secreção pancreática através dos ductos pancreáticos, desembocando no intestino delgado na ampola de Vater. A vesícula biliar retém a bile, concentrando-a até que ocorram as estimulações para a sua contração, expulsando a bile para o intestino (MARCHINI, 2001).

.A parede do trato digestório é revestida por músculos, inicialmente voluntária (na cavidade oral), seguida por musculaturas de controle involuntário, a partir do esôfago. A musculatura interna é formada por músculos anulares e longitudinais. Os primeiros comprimem o bolo alimentar facilitando a mistura com as secreções, enquanto os longitudinais, por sua capacidade de atuar como elástico empurram o bolo alimentar para frente e para trás. O resultado é o movimento complexo, comprimindo e empurrando no sentido oracal. Esse conjunto é dependente de estímulos nervosos e independentes da posição do indivíduo, tanto que, normalmente, indivíduos podem ingerir alimentos mesmo na posição supina. No entanto a gravidade facilita a passagem dos alimentos (Ibid.).

.Pessoas com comprometimento do sistema nervoso do esôfago (como indivíduos com doença de Chagas) devem preferencialmente comer na posição vertical, para que a gravidade ajude na deglutição (ato de engolir). (Ibidem).

Os alimentos ingeridos devem percorrer o trato digestório para serem digeridos e liberar os nutrientes numa forma disponível para a sua absorção e para a circulação de onde são distribuídos para os diferentes órgãos, tecidos e

células. O trânsito dos alimentos consumidos não é uma queda no interior do trato digestório, mas de percurso direcionado, regulado pelo sistema nervoso, em controle hormonal, que harmoniza a seqüência de movimentos. Assim o bolo alimentar misturado com a saliva entra no trato digestório e vai progredindo no sentido orocaudal. Ao longo desse percurso, secreções digestivas, ajudadas pelas contrações, vão modificando os alimentos, tanto mecânica quanto quimicamente, até partículas pequenas e moléculas que, agora, conseguem transportar as membranas que as separam da circulação. Ocorre, então, a absorção e a passagem dos nutrientes para a circulação. Isso não é apenas uma filtração, mas são envolvidos processos, às vezes, passivos e, em outros casos, ativos. O sistema nervoso central, em especial, o sistema nervoso autônomo, juntamente com o sistema endócrino, são os reguladores de todo o conjunto. Também não é um comportamento rígido e sempre igual, mas diversos fatores o modificam. Esses dependem da qualidade dos alimentos, de situações locais, das estruturas da mucosa, do estado de desnutrição, de distúrbios digestivos, da idade e da competição entre os nutrientes. (Ibidem).

IV. 2. Equilíbrio Ácido e Básico

O estado ácido-base é determinado pelo potencial hidrogeniônico que é o logarítmico da concentração do íon de hidrogênio. Um valor baixo de potencial hidrogeniônico representa um estado de acidez (acidose), enquanto um valor alto de potencial hidrogeniônico é indicativo de um estado alcalino (alcalose). Manter o potencial hidrogeniônico dentro de uma variação normal

de 7,35 a 7,45 é crucial para muitas funções fisiológicas e reações bioquímicas. O corpo é capaz de realizar isso, apesar da enorme carga ácida gerada através da dieta e do metabolismo tecidual. O rompimento do equilíbrio ácido-base pode ocorrer em certas doenças, com modificações nos estados de fluídos, assim como certas modalidades de tratamento médico e cirúrgico. Se a condição não for corrigida, vários problemas prejudiciais, variando de anormalidades eletrolíticas a morte, podem decorrer. (KRAUSE, 2002)

Os ácidos são gerados exogenamente através da ingestão de alimentos, precursores de ácido e toxinas. Eles são gerados endogenamente através do metabolismo tecidual normal. Os ácidos estáveis, assim como fosfórico e sulfúrico, são produzidos a partir do metabolismo dos substratos que contêm fosfato e aminoácidos que contêm enxofre, respectivamente. Os ácidos orgânicos, dos quais o ácido láctico e cetoácidos são exemplos, tipicamente se acumulam apenas em estado de doenças. O dióxido de carbono - CO_2 , um ácido volátil, é produzido através da oxidação dos carboidratos, aminoácidos e gordura. (KRAUSE, 2002).

Uma série de mecanismos reguladores funcional para manter o potencial hidrogeniônico dentro dos limites fisiológicos muito estreitos. Em nível celular, os sistemas **tampão** compostos de ácidos fracos ou bases fracas e seus sais correspondentes, minimizam o efeito sobre o pH causado pela adição de um ácido ou base forte. O efeito tampão ocorre através da formação de um ácido ou base fraca, equivalente em quantidade ao ácido ou base forte que é adicionado ao sistema. As proteínas e fosfatos são os *tampões intercelulares* primários, ao passo que o sistema bicarbonato/ácido carbônico é o principal *tampão extracelular*. O equilíbrio ácido/base também é mantido através das

ações de rins e pulmão. Os rins regulam a secreção de íon de hidrogênio e reabsorção de bicarbonato (HCO_3^-). Os pulmões controlam as funções alveolar, alterando ou a intensidade ou a taxa de respiração. Isso, por sua vez, altera a quantidade de (CO_2) expirado (KRAUSE, 2002. pp. 153 - 154).

Os desequilíbrios dos ácidos e bases no meio interno podem ser diferenciados nas etiologias metabólicas e respiratórias. A avaliação do estado ácido-base requer a análise de ambos os valores de eletrólitos de soro e gás no sangue arterial. Os desequilíbrios metabólicos ácido-base se manifestam através de mudanças nos níveis de bicarbonato, que se refletem na porção dióxido de carbono e do perfil de eletrólito com o potencial hidrogeniônico, que reflete o estado total de ácido-base. (KRAUSE, 2002).

Após digestão a absorção e o metabolismo, todos os alimentos liberam ácidos ou bicarbonatos (base) na circulação sistêmica. Uma característica da dieta contemporânea, para a qual não há comparação com a dieta dos ancestrais, é o desequilíbrio dos nutrientes precursores de íons de hidrogênio e bicarbonato, que resulta em uma produção endógena de ácidos não-carbônicos, em quantidade que variam de 10 a 150 mEq/dia, dependendo da dieta. Embora muitos mecanismos homeostáticos operem para aliviar os desvios no equilíbrio ácido-básico sistêmico, em média, a acidez sanguínea se mantém aumentada e a concentração plasmática de bicarbonatos diminui na mesma proporção da magnitude da carga ácida. (Ibid.).

Considerando os principais grupos de alimentos, os peixes, carnes, frangos, ovos, mariscos, queijos, leite, grãos e cereais apresentam um potencial ácido, enquanto que frutas frescas, vegetais, tubérculos, raízes e oleaginosas tem um potencial básico. Os legumes produzem valores ácidos próximos do

zero, o que reflete uma distribuição sobreposta entre um leve potencial ácido e um leve potencial básico.

Os alimentos de alta densidade energética e pobres em nutrientes, como gorduras e açúcares refinado, não produzem ácidos nem bases. O sal tem um potencial ácido devido ao seu íon cloreto. Pesquisadores da Universidade da Califórnia estimaram a produção endógena de ácidos das dietas de ancestrais, pré-agricultura, e compararam aos dados com os efeitos da dieta contemporânea. Os resultados sugeriram que, durante o período de transição (entre a dieta pré-agricultura e a dieta moderna baseada na agricultura), os humanos passaram de uma dieta que produzia bases para uma intensa produção de ácidos. Essa mudança foi totalmente atribuída à redução da produção endógena de bicarbonatos: embora a produção de ácido sulfúrico e de ácidos orgânicos, seja menor na dieta contemporânea, a produção de bicarbonato é desproporcionalmente menor. Esta redução é devido à substituição de uma dieta a base de vegetais por uma dieta a base de cereais e alimentos de uma alta densidade energética e pobres em nutrientes, (grupos que não produzem metabólitos básicos e não podem neutralizar a ação ácida ocasionada pelos alimentos de origem animal presentes na dieta contemporânea). Ainda, os cereais por si só são produtores de metabólitos ácidos e contribuem com 38% da carga ácida produzida pela dieta contemporânea. Os resultados sugerem que a acidose induzida pela dieta e suas seqüelas nos indivíduos que consomem a dieta contemporânea, refletem a má combinação entre a composição nutricional da dieta e as necessidades nutricionais geneticamente determinadas para um ótimo estado ácido-básico sistêmico.

Como já citado anteriormente, os ancestrais consumiam uma dieta com predominância de produção de metabólitos básicos, normal para a produção dos hormônios; assim podemos assumir que o metabolismo humano e a fisiologia integrada dos órgãos estão geneticamente adaptados para uma carga endógena básica. Desta forma, observando os efeitos a longo prazo da dieta contemporânea habitual, é necessário considerar não apenas os efeitos negativos promovidos pela carga ácida constante, mas também os efeitos positivos ausentes, devido à falência em suportar a carga ácida crônica. (Revista Nutrição Saúde e Performance, 2007).

V. Propriedades energéticas dos alimentos

A Medicina Tradicional Chinesa é composta por várias técnicas terapêuticas. A dietética energética representa a base fundamental de qualquer tratamento, já que o alimento vem da natureza e é fonte de energia. Seus conhecimentos foram resgatados de textos milenares que vem sendo estudados em varias escolas de MTC espalhadas pela França, Itália, Inglaterra e Estados Unidos. Para a MTC todos os alimentos são permitidos, já que todos têm energia vital. A escola deve levar em conta clima e estação do ano, idade, sexo, e o perfil energético e emocional de cada um. É importante não abusar e nem excluir, o caminho do meio é sempre um bom conselheiro. A alimentação deve ser variada, colorida, fresca e natural. Não é bom ter monotonia, regras rígidas e abusos freqüentes. O alimento deve ser fonte de prazer, mais vale refletir sobre esse aspecto, já que o comum é valorizarmos apenas o paladar e

muitas vezes pagamos um preço alto com desconfortos como enxaquecas, azia, má digestão (PINHEIRO, 2005).

Os alimentos são como ervas medicinais. Tudo que vem da natureza é energia e têm capacidades, funções, expressões. Nada existe ao acaso, a diferença entre um alimento e um medicamento fitoterápico é que, quando transformamos uma planta num remédio, concentramos seu princípio ativo em doses mais elevadas e o utilizamos em situações específicas (Ibid.).

O alimento também tem seu princípio ativo, e uma alimentação equilibrada é capaz de tonificar, harmonizar, fazer circular o Qi , dispensar, umedecer e muito mais. A MTC observa os alimentos, como tudo na vida, de forma meticulosa, e estabelece conceitos que chamamos de propriedades, que nada mais são que o efeito que o alimento gera em nosso corpo (Ibidem.).

V.1. A Expressão Energética nos Alimentos

O alimento é a pura expressão do Qi, ora mais Yin, ora mais Yang, e como já foi dito, esse conceito Yin Yang é sempre relativo. Todos os alimentos têm as duas porções, mais quando comparados, percebemos o predomínio de yin ou yang e esse conceito é importante para o estabelecermos o melhor horário para ingestão de cada alimento (Ibidem).

As atividades do dia, o movimento da natureza é do crescente do sol, o crescente do yang, e vamos desempenhar nossas atividades também yang: trabalhar andar, falar, pensar. Com o objetivo de nutrir essa expressão energética e favorecer a sua plenitude, devemos, do acordar até o meio dia,

garantir a presença de alimentos que tenham predomínio yang. Não é coerente um café da manhã só com frutas e um almoço só com hortaliças e carne branca. Por mais saudável que possa parecer, não estamos nutrindo corretamente o yang, o que vai interferir na nossa disposição física e mental (Ibidem.).

.A partir do meio dia, começa o crescente do yin. Assim devemos diminuir a proporção dos alimentos yang e aumentar o yin. No lanche da tarde, é ideal que já não tenhamos fontes expressivas do yang, mas dependendo da rotina de atividades de cada um, essa presença poderá ser mais ou menos comprometedora. Seria muito bom se pudéssemos jantar às 18-19 horas e ir dormir cedo, só que hoje em dia isso é raridade para a maioria. Muitas vezes nesse horário estamos iniciando um terceiro turno de atividade do dia; nesse caso não podemos só nutrir o yin no lanche, porque podemos estar ainda desempenhando atividades yang. Apesar de essa rotina ser uma distorção do nosso ciclo natural, geralmente é inevitável, como várias imposta pelo ritmo de vida atual, devendo então ser harmonizada para minimizar os prejuízos (Ibidem.).

No jantar a história é outra, nessa refeição devemos com certeza excluir o yang, já que o período é próximo à plenitude do yin e esse representa a energia do sutil, do repouso. Sendo assim, fica contra indicado o popular lanche em substituição ao jantar. Devemos sim, apenas ingerir os alimentos yin, e tenha certeza de que dessa forma a qualidade do sono será outra. É muito comum queixas como insônia e sono agitado serem resolvidas apenas com a correção dos horários de cada alimento (Ibidem.).

Resumindo: Devemos nutrir o yang no horário yang e nutrir o yin no horário yin. Sendo que a presença de alimentos yin no horário yang não representa problemas, desde que o predomínio seja do yang. Mas o contrario não é verdadeiro. Imagine varias pessoas falando e uma em silencio, isso não atrapalha, não concorda? Mas se temos um ambiente em silencio, basta um som, por mais discreto que seja para perturbar. É essa a repercussão do alimento yang no período yin, ele é muito dinâmico e prejudica a plenitude do nosso silêncio interior. (Ibidem).

V.2. Natureza dos alimentos

Natureza é a capacidade que o alimento tem de gerar frio, calor ou não modificar a nossa temperatura interna. No nosso conceito popular empregamos essa teoria quando dizemos que chocolate é quente e dá espinhas e que tangerina é fria e não deve ser usada nos resfriados. E é isso mesmo, na MTC, a natureza pode ser classificada em cinco estágios: quente, morno, neutro, fresco e frio. O que não é sinônimo da temperatura aparente dos alimentos, ou seja, um sorvete de amendoim aquece, enquanto que o de abacaxi com hortelã refresca, mesmo estando os dois na mesma temperatura. Um chá de canela aquece, enquanto que o de hortelã refresca. Percebe a diferença? Uma coisa é a temperatura que sentimos no contato físico, outra é a que o alimento gera internamente ao ser digerido. (Ibidem).

A natureza é um aspecto a ser valorizado, pois vai nortear a escolha em relação ao clima e ao padrão energético de cada um. Se o clima é frio, usamos casaco para aquecer o exterior e alimentos quentes e mornos para aquecer o interior. Nesse caso fica a salada crua de tomate com pepino no inverno, e muito será bem vinda a sopa de gengibre ou a maçã assada com canela. Mas além da observação climática precisamos, em primeiro lugar, observar o padrão energético do indivíduo. Quando há desequilíbrio, a prioridade é que a natureza atue com o objetivo de resgatar a sintonia interna, para que depois o indivíduo tenha um padrão harmonioso com o clima. Digamos que João é hipertenso, adora churrascaria e nunca se agasalha. Mesmo no clima frio vamos manter a preocupação em refrescar a alimentação do João, pois o uso de alimentos quentes e morno só ira agravarem o quadro de desequilíbrio já instalado (Ibidem.).

Usaremos também esse principio da natureza na escolha dos temperos, mas associações de ingredientes e na forma de preparo. No caso da associação de ingredientes numa receita, geramos uma natureza secundaria. A banana tem uma natureza primaria fria, a canela uma natureza natural quente, quando associamos a banana com a canela, geramos uma natureza da mistura do quente com o frio, além de termos a influencia do calor do forno que foi utilizado nesse preparo. Então, cuidado nas suas escolhas. Nada de pimenta num prato gorduroso, pois você estará misturando quente com quente, e o erro ficará ainda maior se estivermos no verão. O desconforto no processo digestivo será inevitável. (Ibidem).

V.3. FORMA

Numa observação minuciosa da natureza e seus detalhes, nada passa despercebido pela filosofia chinesa, onde tudo tem correlação, tudo está interligado. Assim, não é à toa que alimentos tem formas semelhantes a partes do nosso corpo. Para a MTC, esse fato indica a capacidade de cuidar, de nutrir a energia do semelhante. A noz, por exemplo, se assemelha ao nosso cérebro, a berinjela se parece com o útero e o feijão tem o formato do rim. (Ibidem)

V.4. CONSISTÊNCIA

A consistência do alimento vai determinar variações na forma de mastigação e também na deglutição, o que interfere nos estímulos energéticos, logo, nos cinco elementos (FAUBERT, 2001).

Uma consistência firme, que os chineses chamam de NODOSA, estimula movimentos intensos dos maxilares e músculos faciais, tendo relação com o Elemento Madeira. A consistência FIBROSA, principalmente vegetal, está relacionada ao Elemento Fogo. O CARNUDO, como polpa de frutas e certas carnes, tem relação ao Elemento Terra. O CROCANTE como fruta de casca dura e seca se correlaciona com o Metal e o SUCULENTO te referencia direta ao teor de água e por isso está relacionada ao Elemento Água. (PINHEIRO, 2005).

VI. OS ALIMENTOS E AS ESTAÇÕES DO ANO

È importante entender que cada elemento nutre a energia do próximo no Ciclo dos Cinco Elementos, conseqüentemente, cada estação do ano nutre a energia da estação seguinte, assim como cada fase de nossa vida nutre a fase seguinte. Se você está agora começando a se conscientizar da importância da boa alimentação, lembre-se de que sempre é tempo de se cuidar, mudar e melhorar seus hábitos, mas o passado não se apaga, podemos sim suavizar os efeitos dos erros cometidos. Muitas vezes a doença do inverno é fruto do descuido do outono; precisamos manter um cuidado constante em nosso corpo, nossa mente e nossa alma, para encontrarmos a saúde de forma plena. Nessa etapa do livro, vamos relacionar os cuidados alimentares que devemos ter para tonificar a energia de cada uma dos Cinco Elementos. (FAUBERT, 2001).

Nessa etapa há concentração da madeira e os cuidados dietéticos capazes de tonificar a energia do fígado e da vesícula biliar. O verde tem um lugar de destaque, assim como os caules, brotos e grãos germinados. O verde tem relação pela cor, o caule pela função de circulação e os brotos e grãos germinados por representarem o início da vida vegetal. Então, é hora de comer muita verdura, garantindo não só a folha como também o caule no prato. O alho-poró são exemplo de talos comestíveis, além dos talos dos brócolis, da couve, da beterraba e tantos outros. Os brotos devem ser variados, de feijões de cores diferentes da alfafa, do trigo, da lentilha e quantos mais vier encontrar. (Ibid.).

O clima fresco e as saladas cruas devem ser utilizados no almoço, enquanto o jantar deve ter preparações ligeiramente cozidas para conservar a consistência firme do vegetal. A água-de-coco e os sucos naturais são bem vindos, pois ajudam a refrescar. Podemos criar, inclusive, sucos de talos e brotos, uma opção deliciosa e ricamente energética. Os chás devem acompanhar o ritmo de manter o frescor, então, é hora da hortelã, do capim-limão, cidreira, flor de laranjeira, banchá. Se há desejo de desintoxicar o fígado, você pode apelar para o boldo, a carqueja, a alcachofra e o pinhão. (Ibidem).

O gérmen de trigo tem a função de desbloquear as estagnações, por isso deverá ser utilizado, assim como o limão (deve ser usado puro ou diluído em água, sem adição de açúcares ou adoçantes) que tem indicação por eliminar o calor e reforçar o Qi do fígado. A alcachofra tem efeito protetor do fígado e não poderá ser esquecida nesse momento, mas tome muito cuidado com a procedência, pois ela absorve as toxinas do solo. (Ibidem).

Os temperos devem ser suaves, dando destaque pela salsa, sálvia, hortelã, coentro, cebolinha, manjeriço, orégano e alfavaca. O sabor da estação é o ácido, que deve estar presente de forma suave, já que o Tão prega o caminho do meio e não o excesso. O ideal é usarmos as frutas ácidas combinadas a outras naturalmente doces para que haja harmonia e seja dispensada a utilização de açúcares ou adoçantes. Um exemplo pode ser o suco do maracujá com laranja-lima. (BOTSARIS, 1999).

Os principais cuidados devem ser com os que agridem o fígado e a vesícula, que geralmente são os quentes, os excessivamente ácidos, os gordurosos e os que diminuem a circulação energética. Então, ficam de fora o álcool, fritura, preparações gordurosas, carnes gordas, chocolate, amendoim,

coco, castanhas, pistache, nozes, manteiga, margarina, queijos, leite, vinagre e os muito ácidos. Vale lembrar que um copo de suco de laranja já é o suficiente para gerar desequilíbrio. (Ibid.).

O verão gera calor, suor e o objetivo nesse momento é refrescar e tonificar as energias do coração e do intestino delgado. A época é do cru, das frutas, dos sucos e de muita água, inclusive água-de-coco. As saladas cruas devem estar presentes no almoço e no jantar, e o que não estiver cru deverá estar levemente cozido. Durante o dia devemos comer frutas como maçã, figo, mamão, laranja, melão melancia, pêra, uva, ameixa, amora e abacaxi. Todas frescas, pois não é o momento para frutas desidratadas, e bem maduras para acentuar a plenitude do seu sabor. (Ibidem).

O elemento fogo está relacionado ao sabor amargo, que pode ser encontrado no jiló, couve, chicória, serralha, escarola, folha da cenoura, centeio, alface. As flores devem marcar presença alegrando e colorindo as refeições, podemos usar os brócolis, a couve-flor, alcachofra (tendo o cuidado com a procedência), nirá, além de pétalas de rosa, hibisco, capuchinha, flor da abóbora e todas as outras as flores comestíveis que você conhecer. (FAUBERT, 2001).

Como no calor precisamos de preparação leve e de fácil digestão, as carnes brancas terão preferência, assim como os temperos refrescantes como a hortelã, sálvia e orégano. E se o calor for muito intenso podemos colocar ramos de hortelã na água e deixar por algumas horas., depois é só tomar e ir se refrescando a cada gole. A cor é o vermelho, que pode ser encontrado na melancia beterraba, tomate, acerola casca do rabanete e etc. O chá pode estar em uma temperatura mais fresca e as ervas mais indicadas será chá verde,

banchá, chimarrão, flor-de-jasmim, carqueja, hortelã, capim-limão, rosas, flor de laranjeira, casca de abacaxi com limão. (Ibid.).

Deve-se observar o sabor amargo e na geração de calor. Há contra indicados as gorduras, as frituras, café, chocolate, pinhão, amêndoas, castanhas, noz, amendoim, coco, manteiga, margarina, cravo, canela, pimentas, cominho, curry, gengibre, bebidas alcoólicas, frutas desidratadas. As carnes gordas em geral e as vermelhas também devem ser evitadas. O alho é um tempero que aquece se não puder excluir ao menos diminua a sua concentração e associe o seu uso a outro tempero refrescante. (Ibidem).

Tudo que está relacionado com o comer é Terra, que tem a digestão como principal função. Cuidamos do que comer para garantir que a nossa Terra seja fértil e não árida e muito úmida. O que significa tonificar, baço, pâncreas e estômago. O sabor é o doce, a cor é o amarelo, dando destaque aos que concentram as duas características como cenoura, abóbora, milho, mamão e laranja-lima. Outra forma de tonificar pelo doce é utilizar mais cereais, raízes e leguminosas. Alguns alimentos têm a capacidade de harmonizar o centro e por isso merecem destaque nesse período, é o caso do nabo redondo, beterraba, maxixe, inhame, maçã, e pinhaço. (Ibidem).

Para diminuir a umidade e deixar a Terra mais saudável podemos usar os cogumelos, que podem ser secos ou frescos, tendo especial destaque o cogumelo shiitake, que é considerado o mais saudável para os chineses. Mas assim, como no caso da alcachofra, é importante ter cuidado com relação à procedência, pois os cogumelos também absorvem toxinas do meio ambiente. (BOTSARIS, 1999).

Os temperos mais indicados são a cebola, louro, coentro, açafão, tomilho, sálvia, salsa, alfavaca e hortelã-pimenta. E os principais chás são erva-cidreira, capim-limão e maçã. Os princípios básicos de uma boa alimentação são sempre fundamentais, mas no predomínio da Terra transgredidos representa um erro ainda mais grave. Fique mais atento ao horário regular das refeições, à boa mastigação, não faça jejum prolongado, inicie o dia com um líquido morno (baço e pâncreas não gostam de frio e umidade) e dê preferência à temperatura ambiente e fresca e nunca ao gelado. (Ibid.).

As agressões podem vir do excesso de frio, do doce e do úmido, então cuidado como doce em geral incluindo os açucare os adoçantes, mel, melado, rapadura e caldo de cana. Evite também melancia, banana crua, carambola, tomate cru, pepino cru, manga crua, caqui cru, leite e todos os seus derivados, sendo que o iogurte natural e a coalhada podem representar uma agressão em menor escala, assim como o leite da ovelha ou de cabra, que agridem menos que o da vaca. (FAUBERT, 2001).

È muito comum a ansiedade gerar desejo acentuado pelo sabor doce, isso é decorrente do desequilíbrio. Se a ingestão de doces açucarados (aqueles que representam o tóxico), é freqüente os sintomas e o padrão de desequilíbrio será intensificado. É importante interromper esse ciclo vicioso para que, restabelecendo o equilíbrio, o desejo possa desaparecer. (Ibid.).

Começa a refrescar o clima e nós vamos então amornar suavemente a nossa alimentação, além de dar ênfase ao cuidado energético relacionado ao pulmão e ao intestino grosso. As folhas ajudam na respiração e devem ser reforçadas, sendo mais indicado o uso das saladas cruas no almoço, e à noite, levemente cozidas, como fizemos na primavera. O sabor da vez é o picante,

que ajuda a dispersar toxinas; é exemplo, cebola, alho, gérmen de trigo, agrião, alho poro, mostarda, folha de rabanete, nabo, inhame, rabanete etc. Os alimentos que estimulam a função intestinal, também devem ter destaque como milho, farelo de trigo, farelo de aveia, aveia em flocos, alimentos integrais de um modo geral. (BOTSARIS, 1999).

A cor é o branco, dando destaque então para o arroz, nabo redondo, nabo longo, aipim, cará, cebola, alho, cogumelo, pêra, pinha temoya. Os temperos devem ser sutilmente picantes, lembre-se do caminho do meio, então garanta a presença moderada de alho, cebola, pimentão, gengibre, noz-moscada, alecrim, cebolinha, canela, cominho, cravo, erva-doce, hortelã, hortelã-pimenta e louro. (FAUBERT, 2001).

O missô está indicado, pois promove a limpeza intestinal, desintoxicando-. Mas utilize o missô associado a um tempero verde e fresco como a cebolinha, pois o missô representa a energia do velho, que ficou muito tempo em processo de fermentação, e por isso é necessária a associação à energia do fresco, e da vida. (Ibid.).

O quiabo tonifica e purifica a energia dos pulmões, além de refrescar o intestino grosso. Os cogumelos vão diminuir o acúmulo de muco, estando indicado para esse período. Os contra indicados são os que representam excesso do sabor picante, os que geram muco, porque podem promover quadros patológicos no sistema respiratório e os que podem gerar calor e frio intenso, já que o período é de morno. Então cuidado com o excesso de alimentos picantes, como álcool, que é o picante tóxico e com alimentos crus no período da noite. Também tenha atenção com, os laticínios, a manga e o caqui, que podem favorecer o muco. (Ibid.).

No inverno, o frio trás o desejo de quente e do morno. Na natureza tudo favorece ao repouso, então devemos poupar isso processo digestivo. Nesse período devemos tonificar a energia dos rins e da bexiga. (BOTSARIS, 1999).

As raízes e tubérculos como: cenoura, beterraba, nabo, rabanete, inhame, batata-doce, batata-baroa, e cará merecem destaque, pois tem relação com a essência dos rins. A cor é o preto, o escuro que pode ser caracterizado na casca da berinjela, no feijão preto, na alga marinha, no gergelim preto, e na ameixa preta. O sabor é o salgado, que tem como principais exemplos, peixes e frutos do mar, rim, rã e aveia. Mas essa última por ser de natureza fria, não deverá ser utilizada crua no inverno. (FAUBERT, 2001).

As sementes, ou seja, os grãos em geral vão representar a essência dos que guardam o código energético, e nesse caso podemos tonificar mais os rins com o uso das cereais – arroz, milho, trigo, centeio, aveia, painço, cevada, e também com as leguminosas – feijões de todas as cores, grão-de-bico, ervilha, lentilha e soja. E também temos outras sementes como gergelim, do girassol, da abóbora, da papoula, nozes e castanhas. (Ibid.).

Os temperos devem aquecer, mas com moderação se o clima for de frio discreto, como acontece em grande parte no nosso país. São eles: alho, alcavaca, açafão, alecrim, cominho, canela, cebola, cebolinha, coentro, cravo gengibre, manjeriço, noz moscada, pimentas. (Ibidem).

Os chás são muito agradáveis nessa estação e devemos dar preferência aos que aquecem como maçã com canela, erva-doce, casca de tangerina, gengibre, canela, cravo. Mas, assim, como no caso dos temperos, é válido o cuidado para não aquecer demais, então se o frio é suave não utilizar o chá de

gengibre, canela ou cravo. Uma opção pode ser combinar esses chás mais quentes com outra erva mais refrescante como capim-limão, cidreira ou hortelã.

As frutas deverão ser preferencialmente de natureza morna, como: goiaba, morango, cereja, pêsego. Também podemos utilizar as desidratadas como as uvas-passas, ameixa secas, tâmara, damasco, figo. A indicação da fruta seca é principalmente no período da tarde e noite. (Ibidem)

Com o objetivo de facilitar o processo digestivo, devemos evitar alimentos crus no almoço e no jantar. Sendo no almoço o refogado, grelhado e o cozido no vapor algumas das opções. Porém nunca devemos cozinhar excessivamente as hortaliças, o ideal é que elas mantenham a cor viva e a consistência firme após o preparo. (Ibidem).

Os contra-indicados são os que podem gerar quadro de frio, umidade e os que agridam os rins e a bexiga pelo excesso de sabor salgado. Então, os cuidados são: à noite não utilize alimentos crus; sopa é a melhor escolha e as frutas devem ser assadas. Muita atenção com o sal, que deve ser utilizado com cautela, e não use produtos que contenham excesso desse sabor, como embutidos – lingüiça, salsichas, paio, presunto – os conservados em salmoura – bacalhau seco, carne seca, lombo salgado – e os enlatados em geral. Continue evitando os laticínios, manga, caqui, ovo e camarão em excesso. Alimentos de natureza fria devem ser excluídos se estiverem crus, são eles: amora, banana, cana-de-açúcar, caqui, manga, melancia e tomate. (PINHEIRO, 2005).

VII. Pulso

Para um médico ocidental a pulsação sentida nos vasos nada mais é do que o reflexo da atividade cardíaca. O coração é uma bomba muscular pulsátil, dividida em quatro câmaras, (dois átrios e dois ventriculosos), com a função de mover o sangue através do sistema circulatório. Em um indivíduo em repouso, o sangue percorre todo o corpo com um intervalo médio de 60 segundos do tamanho de mão cerrada em punho, o músculo cardíaco movimenta-se em um círculo que consiste em um período de relaxamento chamado de diástole, tanto os átrios, quanto os ventrículos passam, portanto por período de relaxamento de contração (YAMAMOTO, 1998).

Os textos antigos citam que o exame do pulso deveria ser realizado em um dia propício referindo-se a influência celestiais obtidas pelo estudo antropológico de cada paciente. Respeitava-se ainda o horário em que cada meridiano ou órgão interno estivesse com maior atividade energética. A cada duas horas de energia vital do corpo este mais concentrada em um órgão sendo que cada 24 horas as energia circula por todos os meridianos e órgãos internos no organismo configurando-se um ciclo total de 24 horas. (Ibid.).

CONCLUSÃO

As pesquisas feitas neste trabalho permitem concluir que a nutrição tradicional chinesa participa entre as modalidades da Medicina Tradicional Chinesa reguladas pelos mesmos fundamentos. Apresenta base filosófica da Antiga China: o taoísmo.

Através do alimento que se recebe a energia terrestre e a energia celeste na formação do das energias do homem. Assim, o papel fundamental dos sabores e do yin/yang são destaques entre os principais princípios da Medicina Tradicional Chinesa que regem a alimentação tanto na manutenção da vida, quanto no reequilíbrio das energias no corpo.

Assim, como no oriente a alimentação é fundamental segundo a medicina tradicional chinesa, por analogia recomenda-se sua aplicação para o ocidente. Pode ficar aqui sugerida a implantação de uma disciplina de acupuntura no curso de Nutrição, na tentativa de se fazer uma ligação com a MTC e por sua vez com a cultura regional do Brasil.